

2019 年度岐阜メモリアルセンタートップアスリートクラブ練習会 (6 月 期)

こんにちは、岐阜メモリアルセンタートップアスリートクラブです。6月の練習会のお知らせです。
これから大会が多くなっていくと思いますので、ケガに気を付けて臨みましょう。

～雨天時でもできるトレーニングを身につけよう！～

☆期 日：6月6日（木）・13日（木）・27日（木）
※雨天の場合は、室内走路を使用して行います。
※中止の場合は、Facebook ページまたは E-mail にて連絡いたします。

☆時 間：受付開始 17:45～ 活動時間 18:00～20:00

☆場 所：岐阜メモリアルセンター「長良川競技場」
※「補助競技場」ではございませんので、ご注意ください。

☆練習内容：【短距離】スターティングブロックを使ったスタート練習
ミニハードルやマーカーを使ったマーク走など
【跳 躍】砂場での跳躍練習、ミニハードルジャンプ、段飛びなど
【投 擲】ジャベリックボールを使った投擲練習
メデイシンボールを使った技術練習など

公益財団法人 岐阜県体育協会事務局 担当：水野
〒502-0817 岐阜市長良福光大野 2675-28 岐阜メモリアルセンター内
Tel : 058-297-2567 Fax : 058-297-2568 E-mail : gmta_club@yahoo.co.jp
【facebook ページ】 <https://www.facebook.com/gmta.club>
携帯電話やパソコンで、どなたでもご覧いただけます！→

